

СОГЛАСОВАНО:

Начальник

МКУ «Управление образования
Шебекинского городского округа»

А.М. Сабадаш

«___» _____ 2020 г.



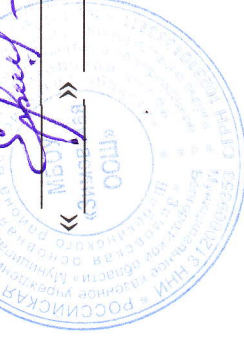
УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ «Зимовская основная
общеобразовательная школа Шебекинского района
Белгородской области»

Э.В. Ефимова

«___» _____ 2020 г.



Перспективное десятидневное меню на период с января по май 2021 года
в МБОУ «Зимовская основная общеобразовательная школа Шебекинского района Белгородской области»
для возраста обучающихся с 6,5 до 11 лет

Шебекинский городской округ, 2020 год

ДЕНЬ 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)														
№ респ.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
313	Запеканка из творога со сметаной	150/20	22,30	16,40	32,70	267,60	0,00	0,00	0,00	0,00	218,45	277,00	34,96	0,68
90	Батон с сыром	30/30	11,92	3,54	29,18	236,30	0,09	0,74	54,50	1,00	150,80	150,95	28,25	1,60
628	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Молоко, 1 шт.	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,06	1,10	37,96	0,21	220,82	165,21	25,70	0,18
	Мёд, 1 шт.	10	0,02	0,00	8,10	33,50	0,00	0,20	0,00	0,00	1,40	1,80	0,10	0,08
	Яблоко	100	0,01	0,00	16,40	27,72	0,01	2,83	0,73	0,00	10,10	8,40	9,70	0,04
	ВСЕГО		40,42	26,44	85,18	740,12	0,15	2,96	92,46	1,22	592,93	594,50	89,64	2,54
Обед														
107	Солёный огурец	80	0,64	0,08	1,36	10,40	0,01	12,00	0,00	0,08	8,00	24,00	11,20	0,64
155	Суп с пшеном	200	2,4	2,98	16,59	126,8	0,27	13,9	1,3	1,2	16,2	64,25	32,25	1,23
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,52	6,29	40,73	249,60	0,14	0,82	0,00	0,94	51,15	179,70	126,53	3,84
401	Гуляш из свинины	80/30	14,04	11,24	1,76	163,00	0,03	0,01	10,10	0,40	10,10	114,36	15,43	1,86
508	Компот из с/ф	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,10	14,18	5,10	5,10	0,80
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,10	0,60	15,10	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
	ВСЕГО (по сумме средних значений):	-	27,86	21,35	103,42	744,80	0,54	27,63	11,40	3,64	112,83	465,01	213,31	10,17
Полдник														
517	Йогурт	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	44,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Кольцо "Песочное", 1 шт.	80	7,54	23,68	39,44	300,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ВСЕГО	-	13,34	28,68	47,44	406,80	0,08	1,40	44,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		81,62	76,47	236,04	1891,72	0,77	31,99	147,86	4,86	945,76	1239,51	330,95	12,91

ДЕНЬ 2 (ВТОРНИК)

№ рец.	Наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры		Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,6	12,4	46	133	0,06	0,00	0,00	2,00	12,00	34,00	8,00	0,80
111	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,36
501	Кофейный напиток	200	4,3	2	30	172	0,03	1	0,2	0,36	84	124	13	0,05
	Молоко, 1 шт.	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,06	1,10	37,96	0,21	220,82	165,21	25,70	0,18
	Мёд, 1 шт.	10	0,02	0,00	8,10	33,50	0,00	0,14	0,00	0,00	0,98	1,26	0,05	0,06
	Яблоко	100	0,01	0,00	16,40	27,72	0,01	2,83	0,73	0,00	10,10	8,40	9,70	0,04
	ВСЕГО		6,02	6,40	17,50	564,82	0,06	1,24	37,96	0,21	221,80	166,47	25,75	0,24
обед														
76	Винегрет овощной	80	1,44	4,96	7,12	79,2	0	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
128	Борщ со сметаной	200/10	1,64	4,00	15,72	126,20	0,01	7,20	0,00	0,64	40,00	156,00	34,40	0,64
345	Биточек рыбный	80	12,68	6,44	4,94	148,44	0,07	3,93	5,96	2,72	41,07	164,19	49,50	1,00
429	Картофельное пюре	150	3,20	1,20	22,10	122,00	0,15	5,60	3,00	0,10	40,00	84,00	30,00	1,00
591	Кисель	200	0,29	0,06	2,12	87,40	0,02	0,25	0,00	0,00	7,02	4,50	3,50	0,68
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,10	0,60	15,10	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
	ВСЕГО (по сумме средних показателей):		22,35	17,26	67,10	837,86	0,33	16,98	8,96	4,38	141,29	486,29	140,20	5,12
Полдник														
516	Кефир с сахаром	200/3	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	44,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Нан "Бухарский", 1 шт.	50	4,10	6,40	49,00	245,10	0,00	0,01	0,32	0,07	0,01	0,98	14,26	0,01
	ВСЕГО		9,90	11,40	57,00	351,10	0,08	1,41	44,32	0,07	240,01	180,98	42,26	0,21
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		38,27	35,06	141,60	1753,78	0,47	19,63	91,24	4,66	603,10	833,74	208,21	5,57

ДЕНЬ 3 (СРЕДА)														
№ рсд.	Наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
262	Каша манная молочная жидкая	150	3,6	3,87	12,4	68,8	0	0	0	0	116,7	102,9	17,25	0,19
300	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	0	0	0	0	0	0	0
628	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Молоко, 1 шт.	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,06	1,10	37,96	0,21	220,82	165,21	25,70	0,18
	Мёд, 1 шт.	10	0,02	0,00	8,10	33,50	0,00	0,14	0,00	0,00	0,98	1,26	0,05	0,06
	Яблоко	100	0,01	0,00	16,40	27,72	0,01	2,83	0,73	0,00	10,10	8,40	9,70	0,04
	ВСЕГО		14,93	14,97	60,50	368,02	0,08	5,19	38,69	0,22	351,46	279,11	53,43	0,55
Обед														
115	Икра кабачковая	80	1,00	6,90	5,70	80,20	0,00	0,10	0,00	0,00	1,30	1,00	0,10	0,08
132	Рассольник со сметаной	200/10	1,31	4,05	9,04	124,80	0,07	6,70	0,00	1,84	22,40	43,30	16,86	0,72
449	Плов с пыпленком (бедренная часть)	200	19,47	11,27	38,30	351,80	0,15	6,79	54,60	0,78	52,46	208,47	56,63	2,29
628	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,10	0,60	15,10	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
	ВСЕГО (по сумме средних показателей)		25,08	22,92	82,04	761,00	0,30	14,71	54,60	3,55	92,22	331,71	97,12	4,97
Полдник														
497	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,03	0,52	18	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
	Корж "Молочный", 1 шт.	50	23,40	19,10	57,60	288,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ВСЕГО		27,16	22,30	84,34	438,80	0,03	0,52	18,00	0,11	110,63	101,09	26,97	0,90
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		67,17	60,19	226,88	1567,82	0,41	20,42	111,29	3,88	554,31	711,9	177,52	6,42

ДЕНЬ 4 (ЧЕТВЕРГ)														
№ ред.	Наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
292/293	Вареники ленивые со сметаной	150/20	22,3	16,4	32,7	367,6	0,07	0,54	1	0,05	218,45	277	34,96	0,68
90	Батон с сыром	30/30	11,92	3,54	29,18	236,30	0,09	0,74	54,50	1,00	150,80	150,95	28,25	1,60
497	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,03	0,52	18	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
	Молоко, 1 шт.	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,06	1,10	37,96	0,21	220,82	165,21	25,70	0,18
	Мёд, 1 шт.	10	0,02	0,00	8,10	33,50	0,00	0,14	0,00	0,00	0,98	1,26	0,05	0,06
	Яблоко	100	0,01	0,00	16,40	27,72	0,01	2,83	0,73	0,00	10,10	8,40	9,70	0,04
	ВСЕГО		6,02	6,40	17,50	935,92	0,06	1,24	37,96	0,21	221,80	166,47	25,75	0,24
Обед														
107	Солёный помидор	80	0,9	0,08	2,8	16	0,008	12,00	0	0,76	8,00	17,83	12,50	0,64
140/17	Суп с клёцками	200/50	2,4	4,41	15,24	180	0,09	16,5	0,09	0,5	17,8	40,3	17,8	0,6
237	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	7,52	6,29	40,73	249,60	0,14	0,82	0,00	0,94	51,15	179,70	126,53	3,84
416	Котлета из свинины	80	9,60	23,40	9,60	288,00	0,00	9,20	0,12	1,60	42,00	258,00	52,00	3,00
518	Фруктовый сок	200	0,60	0,00	17,50	75,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	12,00	14,00	0,60
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,10	0,60	15,10	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
	ВСЕГО (по сумме средних показателей):		24,12	34,78	100,97	950,22	0,34	42,52	0,21	4,72	146,15	585,43	245,63	10,48
Полдник														
	Булочка "Сладкая"	50	2,8	1	45,6	202,6	0,04	0	0	0,01	3,2	22,5	0	0,3
628	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	ВСЕГО:		3,00	1,10	59,50	257,60	0,04	1,12	0,00	0,02	6,06	23,84	0,73	0,38
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		33,14	42,28	177,97	2143,74	0,44	44,88	38,17	4,95	374,01	775,74	272,11	11,10

ДЕНЬ 5 (ПЯТНИЦА)														
№ рец.	Наименование	Маса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
7	Салат из моркови	80	0,88	8,08	7,28	105,6	0,032	2,56	0	0	19,2	0	0	0,48
162	Суп молочный с пшеном	200	4,82	5,16	16,52	131,80	0,06	1,28	0,04	0,06	155,60	137,20	23,00	0,26
628	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
93	Батон с маслом и сыром	30/16/15	10,30	3,40	23,30	251,00	0,07	0,73	47,70	0,84	140,60	132,95	24,05	1,42
	Молоко, 1 шт.	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,06	1,10	37,96	0,21	220,82	165,21	25,70	0,18
	Мёд, 1 шт.	10	0,02	0,00	8,10	33,50	0,00	0,14	0,00	0,00	0,98	1,26	0,05	0,06
	Яблоко	100	0,01	0,00	16,40	27,72	0,01	2,83	0,73	0,00	10,10	8,40	9,70	0,04
	ВСЕГО:		22,23	23,14	94,90	724,62	0,24	9,76	86,43	1,12	550,16	446,36	83,23	0,90
Обед														
53	Салат из свеклы с солеными огурцами	80	0,96	8,32	5,20	99,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
144	Суп картофельный гороховый	200	2,40	2,98	16,59	126,80	0,27	13,90	1,30	1,20	16,20	64,25	32,25	1,23
102	Сосиска отварная	80	8,33	23,33	0,38	246,00	0,14	0,00	0,00	0,38	27,75	121,50	15,00	1,35
429	Картофельное пюре	150	3,20	1,20	22,10	112,00	0,15	5,60	3,00	0,10	40,00	84,00	30,00	1,00
591	Кисель	200	0,29	0,06	2,12	87,40	0,02	0,25	0,00	0,00	7,02	4,50	3,50	0,68
590	Печенье	50	3,92	4,56	29,76	171,60	0,80	0,02	0,12	0,06	0,02	0,80	1,50	0,96
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,10	0,60	15,10	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
	ВСЕГО (по сумме средних показателей)		22,20	41,05	91,25	923,40	1,46	19,77	4,42	2,66	104,19	352,65	105,05	7,02
Полдник														
	Нан "Бухарский", 1 шт.	50	4,10	6,40	49,00	245,10	0,00	0,01	0,32	0,07	0,01	0,98	14,26	0,01
501	Кофейный напиток	200	4,3	2	30	172	0,03	1	0,2	0,36	84	124	13	0,05
	ВСЕГО:		8,40	8,40	79,00	417,10	0,03	1,01	0,52	0,43	84,01	124,98	27,26	0,06
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		52,83	72,59	265,15	2065,12	1,72	30,54	91,37	4,21	738,36	923,99	215,54	7,98

ДЕНЬ 6 (ПОНЕДЕЛЬНИК)														
№ рел.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
7	Салат из моркови	80	0,88	8,08	7,28	105,6	0,03	2,56	0	0	19,2	0	0	0,48
300	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	0	0	0	0	0	0	0
262	Каша манная молочная жидкая	150	3,60	3,87	12,40	68,80	0,00	0,00	0,00	0,00	116,70	102,90	17,25	0,19
628	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Молоко, 1 шт.	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,06	1,10	37,96	0,21	220,82	165,21	25,70	0,18
	Мёд, 1 шт.	10	0,02	0,00	8,10	33,50	0,00	0,14	0,00	0,00	0,98	1,26	0,05	0,06
	Яблоко	100	0,01	0,00	16,40	27,72	0,01	2,83	0,73	0,00	10,10	8,40	9,70	0,04
	ВСЕГО		15,8	23,1	67,8	473,6	0,1	7,8	38,7	0,2	370,7	279,1	53,4	1,0
Обед														
107	Солёный помидор	80	0,9	0,08	2,8	16	0,01	12,00	0	0,76	8,00	17,83	12,50	0,64
136	Суп гречневый	200	2,40	2,98	16,59	126,80	0,27	13,90	1,30	1,20	16,20	64,25	32,25	1,23
343	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/50	12,68	6,44	4,94	186,44	0,07	3,93	5,96	2,72	41,07	164,19	49,50	1,00
240	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,77	6,11	41,40	235,65	0,05	1,09	38,00	0,89	59,72	130,39	66,37	1,32
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,10	0,60	15,10	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
591	Кисель	200	0,29	0,06	2,12	87,40	0,02	0,25	0,00	0,00	7,02	4,50	3,50	0,68
	ВСЕГО (сумма средних значений):	-	23,14	16,27	82,95	793,91	0,50	31,17	45,26	6,49	145,21	458,76	186,92	6,67
Полдник														
517	Йогурт	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	44,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Кольцо "Песочное", 1 шт.	80	7,54	23,68	39,44	300,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ВСЕГО	-	13,34	28,68	47,44	406,80	0,08	1,40	44,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		52,3	68,0	198,2	1674,3	0,7	40,3	128,0	6,7	755,9	917,9	268,3	7,9

ДЕНЬ 7 (ВТОРНИК)

ДЕНЬ 7 (ВТОРНИК)														
№ рец.	Наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
313	Запеканка из творога со сметаной	150/20	22,30	16,40	32,70	267,60	0,00	0,00	0,00	0,00	218,45	277,00	34,96	0,68
501	Кофейный напиток	200	4,3	2	30	172	0,03	1	0,2	0,36	84	124	13	0,05
	Молоко, 1 шт.	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,06	1,10	37,96	0,21	220,82	165,21	25,70	0,18
	Мёд, 1 шт.	10	0,02	0,00	8,10	33,50	0,00	0,14	0,00	0,00	0,98	1,26	0,05	0,06
	Яблоко	100	0,01	0,00	16,40	27,72	0,01	2,83	0,73	0,00	10,10	8,40	9,70	0,04
	ВСЕГО		32,63	24,80	96,60	620,82	0,11	5,07	38,89	0,57	534,35	575,87	83,41	1,01
Обед														
53	Салат из свеклы с солеными огурцами	80	0,96	8,32	5,2	99,2	0,01	12,00	0	0,08	8,00	24,00	11,20	0,64
132	Рассольник со сметаной	200/10	1,31	4,05	9,04	124,80	0,07	6,70	0,00	1,84	22,40	43,30	16,86	0,72
493	Жаркое по-домашнему из свинины	200	15,30	14,30	24,38	397,00	0,04	0,26	0,00	2,90	21,69	155,68	32,00	2,15
518	Фруктовый сок	200	0,60	0,00	17,50	75,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	12,00	14,00	0,60
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,10	0,60	15,10	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
	ВСЕГО (по сумме средних показателей):		21,27	27,27	71,22	804,12	0,22	22,96	0,00	5,74	79,29	312,58	96,86	5,91
Полдник														
516	Кефир с сахаром	200/3	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	44,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Корж "Молочный", 1 шт.	50	23,40	19,10	57,60	388,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ВСЕГО		29,20	24,10	65,60	494,00	0,08	1,40	44,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		50,48	51,37	153,22	1325,84	0,31	27,19	44,73	5,74	329,39	500,98	134,56	6,15

ДЕНЬ 8 (СРЕДА)

№ респ.	Наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,6	12,4	46	230	0	0	0	0	0	0	0	0
100	Батон с сыром	30/30	11,92	3,54	29,18	236,30	0,09	0,74	54,50	1,00	150,80	150,95	28,25	1,60
628	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Молоко, 1 шт.	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,06	1,10	37,96	0,21	220,82	165,21	25,70	0,18
	Мёд, 1 шт.	10	0,02	0,00	8,10	33,50	0,00	0,14	0,00	0,00	0,98	1,26	0,05	0,06
	Яблоко	100	0,01	0,00	16,40	27,72	0,01	2,83	0,73	0,00	10,10	8,40	9,70	0,04
	ВСЕГО		26,75	22,44	122,98	582,52	0,17	5,93	93,19	1,22	385,56	327,16	64,43	1,96
Обед														
115	Икра кабачковая	80	1,00	6,90	5,70	80,20	0,00	0,10	0,00	0,00	1,30	1,00	0,10	0,08
128	Борщ со сметаной	200/10	1,64	4,00	15,72	126,20	0,01	7,20	0,00	0,64	40,00	156,00	34,40	0,64
429	Картофельное пюре	150	3,20	1,20	22,10	122,00	0,15	5,60	3,00	0,10	40,00	84,00	30,00	1,00
405	Курица в соусе с томатом	80	13,08	12,57	12,21	214,50	0,07	0,90	41,00	1,20	44,84	60,00	16,65	2,72
508	Компот из с/ф	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,10	14,18	5,10	5,10	0,80
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,10	0,60	15,10	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
	ВСЕГО (по сумме средних показателей)		22,18	25,43	98,71	857,90	0,32	14,70	44,00	2,96	153,52	383,70	109,05	7,04
Полдник														
501	Кофейный напиток	200	4,3	2	30	172	0,03	1	0,2	0,36	84	124	13	0,05
	Нан "Бухарский", 1 шт.	50	4,10	6,40	49,00	245,10	0,00	0,01	0,32	0,07	0,01	0,98	14,26	0,01
	ВСЕГО		8,40	8,40	79,00	417,10	0,03	1,01	0,52	0,43	84,01	124,98	27,26	0,06
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		57,33	56,27	300,69	1857,52	0,52	21,64	137,71	4,61	623,09	835,84	200,74	9,06

ДЕНЬ 9 (ЧЕТВЕРГ)													
№ рец.	Наименование	Маса порции, г	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры		Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg
Завтрак													
315	Омлет с сыром	160	21,85	32,9	3,45	0,092	0,46	0,39	0,92	460	443,9	36,8	2,76
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,10	0,60	15,10	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
497	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	0,03	0,52	18	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
	Молоко, 1 шт.	200	6,00	6,40	9,40	0,06	1,10	37,96	0,21	220,82	165,21	25,70	0,18
	Мёд, 1 шт.	10	0,02	0,00	8,10	0,00	0,14	0,00	0,00	0,98	1,26	0,05	0,06
	Яблоко	100	0,01	0,00	16,40	0,01	2,83	0,73	0,00	10,10	8,40	9,70	0,04
	ВСЕГО		12,89	10,2	75,74	0,185	4,59	56,69	1,24	355,73	353,56	85,217	2,98
Обед													
76	Винегрет овощной	80	1,44	4,96	7,12	0	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
155	Суп с пшеном	200	2,4	2,98	16,59	0,27	13,9	1,3	1,2	16,2	64,25	32,25	1,23
345	Биточек рыбный	80	12,68	6,44	4,94	0,07	3,93	5,96	2,72	41,07	164,19	49,50	1,00
240	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,77	6,11	41,40	0,05	1,09	38,00	0,89	59,72	130,39	66,37	1,32
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,10	0,60	15,10	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
628	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,10	13,90	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	ВСЕГО (по сумме средних показателей)		23,59	21,19	99,05	0,47	20,04	45,26	5,74	133,05	437,77	171,65	5,43
Полдник													
	Булочка "Сладкая"	50	2,8	1	45,6	0,04	0	0	0,01	3,2	22,5	0	0,3
497	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	0,03	0,52	18	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
	ВСЕГО:		6,56	4,20	72,34	0,07	0,52	18,00	0,12	113,83	123,59	26,97	1,20
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		30,16	25,39	187,79	0,56	23,39	63,99	5,86	256,98	569,76	208,32	6,67

ДЕНЬ 10 (ПЯТНИЦА)													
№ рец.	Наименование	Маса порции, г	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры		Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg
Завтрак													
7	Салат из моркови	80	0,88	8,08	7,28	0,032	2,56	0	0	19,2	0	0	0,48
266	Каша из хлопьев овсяных "Грекулес" жидкая	150	8,95	11,75	36,00	0,00	0,00	0,00	0,00	196,00	257,50	69,50	1,55
628	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	13,90	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
494	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	0,03	0,00	122,20	0,28	25,85	90,24	5,64	1,17
90	Батон с сыром	30/30	11,92	3,54	29,18	0,09	0,74	54,50	1,00	150,80	150,95	28,25	1,60
	Молоко, 1 шт.	200	6,00	6,40	9,40	0,06	1,10	37,96	0,21	220,82	165,21	25,70	0,18
	Мёд, 1 шт.	10	0,02	0,00	8,10	0,00	0,14	0,00	0,00	0,98	1,26	0,05	0,06
	Яблоко	100	0,01	0,00	16,40	0,01	2,83	0,73	0,00	10,10	8,40	9,70	0,04
	ВСЕГО		32,20	26,39	113,28	0,20	5,93	215,39	1,50	607,41	674,90	139,57	4,68
Обед													
107	Солёный помидор	80	0,9	0,08	2,8	0,008	12,00	0	0,76	8,00	17,83	12,50	0,64
146/172	Суп с клёцками	200/50	2,4	4,41	15,24	0,09	16,5	0,09	0,5	17,8	40,3	17,8	0,6
401	Гуляш из свинины	80/100	14,04	11,24	1,76	0,03	0,01	10,10	0,40	10,10	114,36	15,43	1,86
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,52	6,29	40,73	0,14	0,82	0,00	0,94	51,15	179,70	126,53	3,84
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,10	0,60	15,10	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
590	Печенье	50	3,92	4,56	29,76	0,80	0,02	0,12	0,06	0,02	0,80	1,50	0,96
518	Фруктовый сок	200	0,60	0,00	17,50	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	12,00	14,00	0,60
	ВСЕГО (по сумме средних показателей)		32,48	27,18	122,89	1,17	33,35	10,31	3,58	114,27	442,59	210,56	10,30
Полдник													
	Корж "Молочный", 1 шт.	50	23,40	19,10	57,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
628	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,10	13,90	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	ВСЕГО:		23,60	19,20	71,50	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		88,28	72,77	307,67	1,37	40,40	225,70	5,09	724,54	1118,83	350,86	15,06